



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Remote work শুধু commute-ই সরায়নি

588,322 US worker-এর বহু survey নিয়ে difference-in-differences study দেখেছে pandemic-এর পর remotable occupation-এ remote work অনেকে বেশি বেড়েছে, সঙ্গে প্রতি workday কাজের সময় একা থাকা প্রায় 1.2 hour এবং waking time alone প্রায় 1.1 hour বেশি বেড়েছে। Mental distress-ও তুলনামূলকভাবে বেড়েছে, living-alone worker-দের মধ্যে বেশি; mental-health care ও prescription use একই দিকে গেছে। Study বলে না remote work সবার জন্য খারাপ বা ব্যক্তিগত home-working সরাসরি depression cause করে। এটি দেখায় remote arrangement দনিরে social contact structure বদলাতে পারে — এবং সেই hidden cost design-এ ধরতে হবে।

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

দূরবর্তী কাজ শুধু যাতায়াতই সরায়নি

দূরবর্তী-কাজ বতিরক সাধারণত উৎপাদনশীলতা, নমনীয়তা ও যাতায়াত নিয়ে। বাড়ি থেকে কি একই কাজ করা যায়? কর্মীরা কী তা পছন্দ করেন? এর জন্য কী বেনে ছাড় দেন? প্রতিষ্ঠান কী কর্মীদের কার্যালয়ে ফরোবে?

বাস্তব প্রশ্নের সঙ্গে সংযততর চলক আছে: **সাধারণ সামাজিক যোগাযোগ**। কার্যালয় শুধু উৎপাদন স্থান নয়; কম-ঝুঁকি মানবিক মথিস্ক্রয়ার উৎস—কারও পাশ দিয়ে হাঁটা, পাশে খাওয়া, প্রশ্ন করা, আলাপ শোনা, খালনিয় এমন ঘর থাকা।

নতুন *Science* গবেষণাপত্র-এ Natalia Emanuel, Emma Harrington ও Amanda Pallais মহামারির পরে দূরবর্তী কাজ টকি থাকলে কী বদলছে অনুমান করেন। দাবি “দূরবর্তী কাজ সবার জন্য খারাপ” নয়। **যে পশো দূরবর্তী হতে পারত, সেগুলো উল্লেখযোগ্যভাবে আরও একাকী হয়েছ; মানসিক দুর্দশাও তুলনামূলকভাবে বেশি বেড়েছে, বিশেষ করে যারা একা থাকে।**

এটি “দূরবর্তী কাজ বর্ধিতার কারণ” থেকে আরও সংকীর্ণ এবং আরও উপযোগী: **কাজের অবস্থান একটি দিনের সামাজিক কাঠামো বদলায়।**

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

দূরবর্তী/কার্যালয়/after-কাজ পরের যোগাযোগে দিনি ভাগ করলে গুপ্ত চলক উৎপাদনশীলতা নয়, সামাজিক যোগাযোগ: দূর থেকে করা যায় এমন চাকরতি আপেক্ষিকি পরিবর্তন +1.2 কর্মঘণ্টা একা এবং +1.1 জগে থাকা ঘণ্টা একা প্রতি কর্মদবিস; একা থাকা দলে প্রভাব বড়।

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

একই দূরবর্তী সরণ গৃহস্থালি অনুযায়ী আলাদা: পরিবার/housemate অন্য সদস্য পারিপার্শ্বিক যোগাযোগ বজায় রাখতে; একা থাকা ব্যক্তির দূরবর্তী কর্মদিবস পুরো দিনের একাকিত্বের পরণিত হতে পারে। অবস্থানই পুরো ব্যাখ্যা নয়—সামাজিক যোগাযোগ মূল মধ্যস্থতাকারী হতে পারে।

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

গবেষণা কী করছে

লেখকরা যারা **নজি দূরবর্তী কাজ বহু নথি** এমন মানুষকে কার্যালয়ে কাজ করা কর্মীদের সঙ্গে সরল তুলনা করেন—এতে গুরুতর ভিন্নতাকারী প্রভাব থাকে। মানুষ চাকরি, প্রতিষ্ঠান ও কাজের বিন্যাস নানা কারণে বহু নেয়।

তার বদলে লেখকরা আগে থেকেই থাকা একট শ্রমবিন্যাস ব্যবহার করেন—কোন পেশা **বাস্তবে বাড়ি থেকে করা সম্ভব** (Dingel-Neiman পেশাগত দূরবর্তী-কাজ-উপযোগিতা সূচক)। সফটওয়্যার প্রকৌশল বা বিপণন তুলনামূলকভাবে দূর থেকে করা যায়; নার্সিং, খাদ্য প্রস্তুতি বা যন্ত্র পরিচালনা সাধারণত শারীরিক উপস্থিতি চায়।

নকশা **পার্বক্ষ্যে মধ্যে পার্বক্ষ্য**: মহামারি পরে বচ্ছিন্নতা/মানসিক স্বাস্থ্য দূর থেকে করা যায় এমন পেশায় দূর থেকে করা যায় না এমন পেশার তুলনায় বর্ষে বদলেছে কি? 2011–2024-এর **US-এর পাঁচটি জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বশীল সমীক্ষা** ব্যবহার করা হয়; প্রধান আগের পরে তুলনা থেকে 2020–2021 শীর্ষ মহামারি বছর বাদ।

সম্মিলিত নমুনা **588,322 কর্মী**। ফলাফল: সময়-ব্যবহার ডায়েরি, Kessler K-6 মনস্তাত্ত্বিক দুর্দশা, বচ্ছিন্নতা, মানসিক-স্বাস্থ্য সেবা ব্যবহার, প্রসেক্রপিশন ওষুধ। এখানে তুলনার চলক ব্যক্তির দূরবর্তী কাজের মাত্রা নয়; বরং এমন পেশায় থাকা, যার বাস্তব কাজের বিন্যাস মহামারি পরে বেশি দূরবর্তী হয়েছে।

কী বদলছে

দূরবর্তী কাজ সত্যিই দূর থেকে করা যায় এমন চাকরিতে বেশি বেড়েছে। 2024-এ দূর থেকে করা যায় এমন পেশা কর্মী 31.1% কর্মমদবিসম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী, দূর থেকে করা যায় না এমন পেশায় 8.9%। পার্থক্যমূলক মহামারি-পরবর্তী বৃদ্ধি 17.9 শতাংশ বন্দি।

এর সঙ্গে দূরবর্তী-কাজ-উপযোগী পেশার কর্মীরা দূরবর্তী-কাজ-অনুপযোগী পেশার কর্মীদের তুলনায় **প্রতিক্ষমদবিসে 1.2 ঘণ্টা বেশি একা কাজ করছেন**—গবেষণাপত্রে হিসাবে এটি 58.0% বৃদ্ধি। দূরবর্তী কাজের মাত্রার পার্থক্য দিয়ে পুনরায় স্কেলে করলে দূরবর্তী কর্মমদবিসে প্রায় 6.6 অতিরিক্ত কার্যকর ঘণ্টা একা থাকার সমতুল্য পাওয়া যায়।

পরবর্তন কাজের সময়ইে থামেনি। সামগ্রিক জগেে থাকা সময় একা 1.1 ঘণ্টা প্রতিক্ষমদবিসে বেশি বেড়েছে। আরও পুরো দনি একা, কাজের পর কম সামাজিক ক্রিয়াকলাপ প্রতবিদেন করা হয়।

যাতায়াত বরিক্তকির হতে পারে, অফসিে মনোযোগে ভাঙতে পারে; কনিতু অফসিে সরিয়ে দলিে প্রতদিনিেরে স্বতঃস্ফূর্ত ও দূর্বল সামাজিক যোগাযোগে কম য়। অন্য জায়গায় পর্যাপ্ত সামাজিক যোগাযোগে থাকলে এর খরচ সামান্য হতে পারে; একা থাকা মানুষেরে জন্য তা অনেকে বড় হতে পারে।

একা থাকা: প্রভাবের বর্ধক

সবচেয়ে শক্তিশালী বচ্ছিনিতা প্রভাব একা থাকা কর্মীদের মধ্যে। পুরো দনি একা এবং এমন দনি যখনে gym/store/restaurant-এর পারিপার্শ্বিক যোগাযোগে নেই—এই চরম একাকিত্ব দূর থেকে করা যায় এমন পেশা + একা থাকা দলে বেশি বেড়েছে।

অনতরদৃষ্টিটি সরল। সঙগী, শিশু বা বাড়ির অন্য সদস্য থাকলে দূরবর্তী কাজ সহকর্মীর মুখে মুখি যোগাযোগে কমালেও ঘররে ভতের মানুষেরে মথিস্ক্রিয়া থাকে। একা থাকলে দূরবর্তী কর্মমদবিসে কখনো পুরো দনি অন্য কারও শারীরিক উপস্থিতি ছাড়াই কাটতে পারে। তাই “দূরবর্তী বনাম অফসি” খুব ভেঁতা দ্বিবিভাগ; পরবারেরে গঠন, পাড়া, যাতায়াত, ব্যক্তিত্ব, স্বাস্থ্য, যত্নদানেরে দায়িত্ব এবং সবাই একই দনিে অফসিে আসে কিনা—এসবই প্রভাব বদলাতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্যও একই দকিে নড়ছে

দূরবর্তী-কাজ-উপযোগী পেশার কর্মীদের মানসিক কষ্ট দূরবর্তী-কাজ-অনুপযোগী কর্মীদের তুলনায় প্রায় 0.1 মানক বচ্ছিত্ব বেশি বেড়েছে। Panel Study of Income Dynamics-এ K-6 মানসিক কষ্ট 0.3 পয়েন্টে বেড়েছে, যখনে মহামারির আগরে গড় ছিল 3.0; একা থাকা কর্মীদের কষ্টেরে বৃদ্ধি ছিল প্রায় দ্বিগুণ।

ধরন এক সমীক্ষা প্রশ্নেে সীমতি নয়। মানসিক-স্বাস্থ্য পেশাদার দখো 4.6 শতাংশ বন্দি বেড়েছে, মহামারির আগরে গড় 7.9% থেকে। Depression/anxiety প্রসেক্রপিশন 1.8 বন্দি বেড়েছে (গড় 10.9%); সব মানসিক-স্বাস্থ্য প্রসেক্রপিশন 1.9 বন্দি (গড় 11.6%)।

প্লাসবিো যাচাই গুরুত্বপূর্ণ: একই দলে অ-মানসিক-স্বাস্থ্য সবো বা অ-মানসিক-স্বাস্থ্য প্রসেক্রপিশন ব্যবহারেরে বৃদ্ধি নেই। সাধারণ স্বাস্থ্যসবো-ব্যবহার উল্লেখ্য দয়িে ধরন ব্যাখ্যা করা কঠনি।

লেখকদেরে অনুমান অনুযায়ী, গবেষণার সময় দূরবর্তী কাজ বৃদ্ধিটি মেটে বচ্ছিনিতা ও মানসিক কষ্ট বৃদ্ধির প্রায় এক-তৃতীয়াংশ ব্যাখ্যা করতে পারে। প্রভাবটি যথেষ্ট বড় য়ে গুরুত্ব পাওয়ার দাবি রাখে, কনিতু পুরো গল্প ব্যাখ্যা করে না।

এটীকী প্রমাণ করে না

- দূরবর্তী কাজ সবার জন্য খারাপ—না।
- নরিদ্যিট কানে। ব্যক্তি বাড়ি থেকে কাজ বছে নেওয়ার কারণেই দূরদশায় পড়ছেন—গবেষণা এমন ব্যক্তিগত কারণগত পথ দেখায় না।
- কার্যালয় স্বয়ংক্রিয়ভাবে স্বাস্থ্যকর—না।
- সম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী বনাম হাইব্রিড স্পষ্টভাবে আলাদা নয়।
- কোন উপদল দূরবর্তী কাজ থেকে উপকৃত হয়, তা সম্পূর্ণভাবে শনাক্ত করা হয়নি।
- সম্পূর্ণ যাচাইকৃত loneliness/সামাজিক-নেটেওয়ার্ক পরিমাপ নই; উপলভ্য সমীক্ষা থেকে বচ্ছিন্নতার প্রতিনিধি সূচক তরৈক করা হয়েছে।
- মহামারি-য়ুগের প্রতটি বিভিন্নতাকারী প্রভাব বাদ দেওয়া হয়নি। পার্থক্যের মধ্যে পার্থক্য পদ্ধতির অনুমান হলো, 2020/21 বাদ দলি দূর থেকে করা যায় এমন/দূর থেকে করা যায় না এমন পশোগুলে। অন্যথায় তুলনায় গ্য প্রবণতা অনুসরণ করত।
- উৎপাদনশীলতা, অক্ষমতা প্রবশোধকির, যতনদানের দায়িত্ব নমনীয়তা বা যাতায়াত শাস্রয় অপ্সাসঙ্গিক—না।

দূরবর্তী কাজ বাস্তব উপকার দতি পারে; গবেষণাপত্র নজিও সমর্থনের মাত্রা, সন্তুষ্টি, ধরে রাখা, কাজ-জীবন ভারসাম্য গবেষণা-সাহিত্য স্বীকার করে। সামাজিক খরচ **মোট রায নয়।**

প্রমাণ কতটা শক্তিশালী?

গবেষণাটির শক্তি হলো। এটি একটামাত্র সুবধাজনক সমীক্ষার ওপর দাঁড়ায় না: একাধিক জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বশীল ডটোসটে, সময় ব্যবহারের তথ্য, মানসিক কষ্টের সূচক, স্বাস্থ্যসবো ব্যবহার ও প্রসেক্রপিশন—সব মলিযি দেখা হয়েছে। পশোভিত্তিক নকশা ব্যক্তি নজি দূরবর্তী কাজ বছে নেওয়ার সমস্যাও কছুটা কমায়। দৃঢ়তা ও প্লাসবি। পরীক্ষা করা হয়েছে; একা থাকা মানুষের মধ্যে বড় প্রভাব পাওয়া বচ্ছিন্নতা-ব্যখ্যার সঙ্গে মলে; মানসিক স্বাস্থ্যের বাইরের স্বাস্থ্যসবো ব্যবহারে একই ধরনের পরবিত্তন দেখা যায়নি। লখেকরো জনোরটেডি AI-ও বকিল্প ব্যাখ্যা হিসেবে পরীক্ষা করনে—ফলাফল AI সংস্পর্শের চয়ে কাজটিকিতা দূর থেকে করা যায়, সেই বশেষিট্যের সঙ্গেই বশেমিলে।

দূরবল জাযগাটিনমুনার আকার নয়, ব্যাখ্যা। “মহামারির পরে দূর থেকে করা যায় এমন পশোয় থাকা” আর “এই ব্যক্তিসিপ্তাহে পাঁচ দিন বাড়ি থেকে কাজ করনে”—এক কথা নয়। অনুমানের মধ্যে হাইব্রিড কাজ, কর্মক্ষমতের পারশ্বপ্রভাব, পশো-স্তরের পরবিত্তন এবং অপরিমাপিত ভিন্নধর্মী আঘাত ঢুকে থাকতে পারে।

পরষিকার পাঠ: মহামারি-পরবর্তী দূরবর্তী-কাজ বৃদ্ধি বচ্ছিন্নতা বাড়িয়েছে এবং খারাপ মানসিক-স্বাস্থ্য পরিমাপের সঙ্গে উল্লেখযোগ্য প্রমাণে যুক্ত, বশিষে করে একা থাকা মানুষের মধ্যে; এটি ব্যক্তির জন্য কানে। প্রসেক্রপিশন নয়।

নকশা ইঙগতি

ব্যবহারিক উপসংহার “সবাই কার্যালয়ে ফল্লিন” নয়। বরং **দূরবর্তী কাজ এমনভাবে নকশা করবনে না যনে অবস্থান একমাত্র চলক।**

হাইব্রিড কর্মীরা ভিন্ন দিনে কার্যালয়ে এলে কার্যালয় সামাজিকভাবে খালি থাকতে পারে। দূরবর্তী সভা দক্ষ হলও অনানুষ্ঠানিক যোগাযোগ শূন্য হতে পারে। একা থাকা কর্মীর সম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী সপ্তাহ পারিপার্শ্বিক সামাজিক যোগাযোগ প্রায় পুরে পুরিসরিয়ে দতি পারে।

লখেকরো সমন্বতি কার্যালয়-উপস্থতির দিন এবং অনানুষ্ঠানিক মথিস্করযা—অনলাইনসহ—উৎসাহিত করার মতো। হস্তক্ষেপে উল্লেখ করনে। এটি কডিবকিল নস্টালজিয়া নয়; **সামাজিক যোগাযোগ অবকাঠামো** হিসেবে ধরে নেওয়া।

ভালো প্রশ্ন: “দূরবর্তী না কার্যালয়?” নয়। পুরোনো বনিয়াস অনচ্ছাকৃতভাবে কোন মানবিক যোগাযোগ দতি, এবং নতুন বনিয়াস কীভাবে ইচ্ছাকৃতভাবে সেই কার্য দতি পারে?

সংক্ষিপ্ত সারাংশ

Emanuel, Harrington ও Pallais-এর হিসাবে মহামারির পর দূরবর্তী কাজ বৃদ্ধির সঙ্গে কর্মদবিস আরও একাকী হওয়া এবং মানসিক-স্বাস্থ্য সূচক খারাপ হওয়া জড়িত, বিশেষ করে যারা একা থাকলে তাদের মধ্যে। দূরবর্তী-কাজ-উপযোগী পেশার কর্মীরা দূরবর্তী-কাজ-অনুপযোগী কর্মীদের তুলনায় **1.2 ঘণ্টা বেশি একা কাজ** এবং **1.1 ঘণ্টা বেশি জগে একা থাকা** সময় কাটিয়েছেন প্রতি কর্মদবিসে; মানসিক কষ্ট, মানসিক-স্বাস্থ্য সেবা ও মনোরোগসংক্রান্ত প্রসেসক্রিপশন বেশি বেড়েছে, কিন্তু অন্য স্বাস্থ্যসেবা ব্যবহার একইভাবে বাড়েনি। এটি দূরবর্তী কাজের বৃদ্ধিতে সার্বকি রায় নয়; বরং নকশা সতর্কতা: নমনীয়তা সময় বাঁচাতে পারে, একই সঙ্গে দৈনন্দিন স্বতঃস্ফূর্ত সামাজিক যোগাযোগ সরিয়ে দিতে পারে, এবং একা থাকা মানুষ বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

উৎস

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eac7671 (2026)
<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>